

Therapie hilft, Ängste dauerhaft zu überwinden

Bericht: Ruhr-Universität Bochum

Eine Langzeitstudie hat belegt, dass Kinder mit Angststörungen von einer kognitiv-verhaltenstherapeutischen Behandlung noch viele Jahre später profitieren.

Angststörungen im Kindes- und Jugendalter gehören zu den häufigsten und frühesten psychischen Störungen. Bleiben sie unbehandelt, werden sie zum Schrittmacher weiterer psychischer Erkrankungen. Eine aktuelle Studie des Forschungs- und Behandlungszentrums für psychische Gesundheit (FBZ) der Ruhr-Universität Bochum zeigt, dass kognitiv-verhaltenstherapeutische Behandlungen den jungen Menschen effektiv helfen, ihre Angst dauerhaft zu überwinden. Die Behandlungen sorgen zudem dafür, dass Patientinnen und Patienten auch mehrere Jahre nach Therapieende psychisch stabil sind, wie die Forschenden am 12. April 2024 in der Fachzeitschrift *Psychotherapy and Psychosomatics* berichten.

Die Wissenschaftlerinnen um Studienleiterin Karen Krause untersuchten die Behandlungsverläufe von 210 Kindern und Jugendlichen mit Angststörungen, die in der Ambulanz für Kinder und Jugendliche des Forschungs- und Behandlungszentrums für psychische Gesundheit behandelt wurden. Zum Start der Therapie waren die Patientinnen und Patienten zwischen 6 und 16 Jahre alt.

Im Rahmen der Studie wurden zunächst die Ausprägung der Angststörung sowie das psychosoziale Funktionsniveau vor der Behandlung erfasst. Nach der letzten Therapiesitzung, sechs Monate sowie mehr als zwei Jahre danach wurden diese Kriterien erneut abgefragt – sowohl bei den Patientinnen und Patienten als auch bei deren Bezugspersonen. „Dabei haben wir festgestellt, dass sich der Schweregrad der Diagnosen, die Ängstlichkeit, das Erleben von Beeinträchtigung und Belastung im Alltag und die Lebensqualität deutlich besserte, und zwar sowohl im Selbsturteil der Kinder und Jugendlichen als auch in den Rückmeldungen der Bezugspersonen“, sagt Karen Krause. „Alle Verbesserungen waren über alle Nachuntersuchungszeitpunkte stabil; einige Ergebnisse zeigten sogar eine weitere signifikante Verbesserung im zeitlichen Verlauf.“ Eine Studienteilnehmerin sei im Alter von elf Jahren erstmals zur Behandlung ihrer Angststörung ins FBZ gekommen. „Als wir sie zuletzt zur Langzeitentwicklung befragt haben, stand sie kurz vor dem Abitur und hatte keinerlei Ängste und auch keine psychosozialen Beeinträchtigungen mehr.“

Therapie hat sich unter Routinebedingungen bewährt

Die kognitiv-verhaltenstherapeutische Behandlung von Angststörungen im Kindes- und Jugendalter habe ihre Wirksamkeit bereits in zahlreichen randomisiert-kontrollierten Studien sowie in Metaanalysen unter Beweis gestellt. „Nun hat sie auch unter Routinebedingungen im

klinischen Versorgungsalltag der Ambulanz ihre Wirksamkeit langfristig bestätigt und wurde von den Kindern und Jugendlichen sowie deren Bezugspersonen durchweg positiv bewertet,“ so Karen Krause.

Die Ergebnisse der Studie könnten als Appell für die psychotherapeutische Praxis verstanden werden. „Angst ist keine Kleinigkeit“, betont die Forscherin. „Mit einem evidenzbasierten, kognitiv-verhaltenstherapeutischen Vorgehen können wir sie sehr effektiv und vor allem langfristig behandeln. Dabei wirkt Psychotherapie nicht nur kurzfristig mit Blick auf ein einzelnes Störungsbild oder eine einzelne Diagnose, sondern auch präventiv gegen die Entstehung weiterer psychischer Störungen.“ Auch Prof. Dr. Silvia Schneider, Professorin für Klinische Kinder- und Jugendpsychologie am FBZ und Mitautorin der Studie, verweist auf die hohe Bedeutung der Studie: „Das sind sehr vielversprechende Befunde, die zeigen, wie wichtig die frühe Behandlung von Kindern mit Angststörungen ist.“

Originalveröffentlichung

Karen Krause, Xiao Chi Zhang, Silvia Schneider: Long-Term Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy in Routine Outpatient Care for Youth with Anxiety Disorders, in: Psychotherapy and Psychosomatics, 2024,
<https://karger.com/pps/article/doi/10.1159/000537932/899300/Long-Term-Effectiveness-of-Cognitive-Behavioral>

30.04.2024

Anne Petersohn

Ruhr-Universität Bochum

news.rub.de